



PASSION, SJÄLVBESTÄMMANDE MOTIVATION OCH HÄLSA: EN STUDIE GJORD PÅ AKADEMIFOTBOLLSSPELARE I SVERIGE

Högskolan i Halmstad
Sektionen för Hälsa & Samhälle:
Psykologi inriktning idrott, 61-90 hp, ht 2012
C-uppsats, 15 hp
Handledare: Andreas Ivarsson
Examinator:Urban Johnson

Författare:
Josefin Pettersson
Kajsa Larsson

HÖGSKOLAN I HALMSTAD
Box 823
301 18 HALMSTAD

Tel vx 035 - 16 71 00
Tel direkt 035 - 16 7……
Telefax 035 - 14 85 33

Besöksadress:
Kristian IV:s väg 3
Pg 788129 - 5

Pettersson, J., & Larsson, K. (2012). *Passion, självbestämmande motivation och hälsa: en studie gjort på akademifotbollsspelare i Sverige.* (C-uppsats i Psykologi inr. Idrott, 61-90 hp). Sektionen för Hälsa och Samhälle: Högskolan i Halmstad.

Sammanfattning

Syftet med aktuell studie har varit att på svenska akademifotbollsspelare undersöka (1) självbestämmande motivations samt passions inverkan på upplevd hälsa och hur dessa variabler är relaterade till varandra, (2) samt skillnad i upplevd hälsa mellan högt harmoniskt passionerade spelare och spelare med hög tvångsmässig passion. I studien deltog 462 akademifotbollsspelare hemmahörande i Svenska fotbollsakademier. Deltagarnas ålder varierade mellan 12-16 år *(M=14.38, Sd=1.06).* I studien användes instrumenten Self-Determination Scale (SDS), The Passion Scale samt General Health Questionnaire-12 (GHQ-12). Korrelationstester i rådande studie visade på att självbestämmande motivation har ett positivt samband med både tvångsmässig och harmonisk passion, samt att tvångsmässig passion har ett negativt samband med hälsa. Medieringsanalys visade i föreliggande studie att harmonisk passion ej medierade sambandet mellan självbestämmande och hälsa på svenska akademifotbollsspelare. Resultatet uppvisade också att självbestämmande hade en negativ indirekt effekt på upplevd hälsa genom variabeln tvångsmässig passion. Ytterligare resultat visade på att individer med en hög harmonisk passion upplevde en bättre hälsa än personer med hög tvångsmässig passion. Rekommendationer ges till akademiklubbar att hjälpa spelarna att minska den tvångsmässiga passionen genom att fokusera på andra aspekter i livet. Resultaten är diskuterade utifrån tidigare forskning och teoretiska referensramar.

Nyckelord: akademifotbollsspelare, harmonisk passion, hälsa, självbestämmande motivation, tvångsmässig passion,

Pettersson, J., & Larsson, K (2012). *Passion, Self-determination and health: A study among academy-footballers in Sweden.* (C-paper in Sport Psychology, 61-90 ECTS). School of Social and Health Sciences. University of Halmstad.

Abstract

The objective of present study was to examine (1) self-determinations and passions influence on perceived health, and how they are related to each other (2), and the difference in health between individuals with harmonious passion compared to individuals with obsessive passion. In total, 462 football-players from different Swedish academies participated in present study. The player's ages were between 12-16 years *(M=14.38, Sd=1.06).* Instruments used in present study were Self-determination Scale (SDS), The Passion Scale and General Health Questionnaire-12 (GHQ-12). Pearson's *r* showed correlations between self-determination and harmonious and obsessive passion, further test showed negative correlation between obsessive passion and health. A mediation analysis showed that harmonious passion did not mediated the relationship between self-determination and health. Results also presented a self-determination had an indirect effect in health, through the variable obsessive passion. A fourth result indicated that individuals with harmonious passion experienced higher levels of health than persons with obsessive passion. Recommendations are given to academy clubs to help their players reduce obsessive passion by show the meaning of focusing on other aspects of live. The results are discussed in relation to previous research and theoretical framework.

Key words: academy-footballers, harmonious passion, health, obsessive passion, self-determination.

Introduktion

Begreppet hälsa är stort då det innefattar flera olika aspekter, både psykologiska och fysiologiska (Pellmer, Wramner, & Wramner, 2012). Fysisk aktivitet ger positiva effekter på både fysisk och psykisk hälsa och kan ses som en grundsten för hälsa och välbefinnande (FYSS, 2008), dock kan även psykologiska faktorer så som typ av motivation och passion påverka en persons välbefinnande både positivt och negativt (Vallerand et al., 2008). Utifrån Deci och Ryans (1985) självbestämmandeteori, vilken beskriver olika typer av motivation – självbestämmande och kontrollerande (icke självbestämmande), motiveras människor att utföra en aktivitet för att tillfredsställa inre psykologiska behov. Forskning har visat att passion för en aktivitet skapas då dessa behov tillfredställs (Vallerand et al., 2008). Vallerand et al. (2003) menar på att det finns två typer av passion, harmonisk och tvångsmässig, där harmonisk passion generellt har positiva influenser på individen medan tvångsmässigt generellt har negativ inverkan på personen. Ett självbestämmande deltagande i en aktivitet skapar en harmonisk passion, medan ett kontrollerat deltagande genererar en tvångsmässig passion för aktiviteten (Vallerand et al., 2003).

Personer med en självbestämmande motivation till fysisk aktivitet har visat på ett högre välbefinnande än personer med en kontrollerad motivation (Vansteenkiste, Mouratidis, & Lens, 2010a). Frederick och Ryan (1995) menar på att mäniskor som engagerar sig i fysisk aktivitet för att de finner dem intressanta, underhållande och utmanande innehar en inre motivation. Enligt självbestämmandeteorin besitter de individer med en självbestämmande motivation en högre inre motivation till aktiviteten än de personer med en kontrollerad motivation vilka har olika yttre motiv till att deltaga (Deci & Ryan, 2000a). Forskning har funnit att stöd för en persons självbestämmande bidrar till en positiv mental hälsa och ökar deltagandet i fysisk aktivitet över en längre tid (Rouse, Ntoumanis, Duda, Jolly, & Williams, 2011). I samband med detta så visar forskning på att en harmoniskt passionerad individ innehar ett högre välbefinnande än tvångsmässigt passionerade personer (Vallerand, Rousseau, Grouzet, Domais, Grenier, & Blanchard, 2006).

Studier har påvisat att akademifotbollsspelare med självbestämmande motivation och harmonisk passion upplever ett högre välbefinnande (Curran, Appleton, Hill, & Hall, 2011; Vansteenkiste et al., 2010a). Med anledning av att detta kan det vara av intresse att undersöka om olika typer av motivation och passion påverkar hälsan olika och vidare vore det av intresse att undersöka dessa fenomens effekt på akademifotbollsspelares upplevda hälsa.

Begreppsdefinitioner

Hälsa och subjektivt välbefinnande.

Världshälsoorganisationen WHO beskriver hälsa som ”ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och ej blott frånvaron av sjukdom eller handikapp” (1948; ref i Pellmer et al., 2012, s. 12). Begreppet hälsa är stort och enligt folkhälsoinstitutet (2011) innebär fysisk hälsa, i likhet med WHO-s definition, ett tillstånd där ett välbefinnande upplevs och att man fungerar i dagliga aktiviteter. Enligt Snyder och Lopez (2007) är subjektivt välbefinnande när en individ värderar sin allmänna status i världen som positiv, samt att subjektivt välbefinnande är en kombination av positiva affekter och en generell tillfredsställelse med livet.

Självbestämmande och kontrollerande motivation.

Enligt Weinberg och Gould (2007) definieras motivation som riktningen och intensiteten i en individs ansträngning. Riktningen av ansträngningen syftar till hur en individ söker, närmar sig eller attraheras till vissa situationer. Intensiteten av ansträngningen syftar till hur mycket energi och kraft en person ger i en viss situation. Ytterliggare definition är Ryan och Decis (2000a) som menar att begreppet, att vara motiverad, innebär att en individ dras till att utföra någonting. Motivation kan delas in i två typer, självbestämmande och kontrollerande (icke självbestämmande). Med självbestämmande motivation menas det att individen kan välja mellan olika saker och själv tar initiativet (Deci & Ryan, 2000b). Vidare menar Deci och Ryan (2008) att självbestämmande innebär att människor agerar utifrån sig själva, att de själva kan välja och känna sig fria. Med kontrollerad motivation menas det att individen agerar utan en känsla av personligt stöd. Personenes beteende är inte ett uttryck av dem själva då individens jag styrs av andra (Deci & Ryan, 2008).

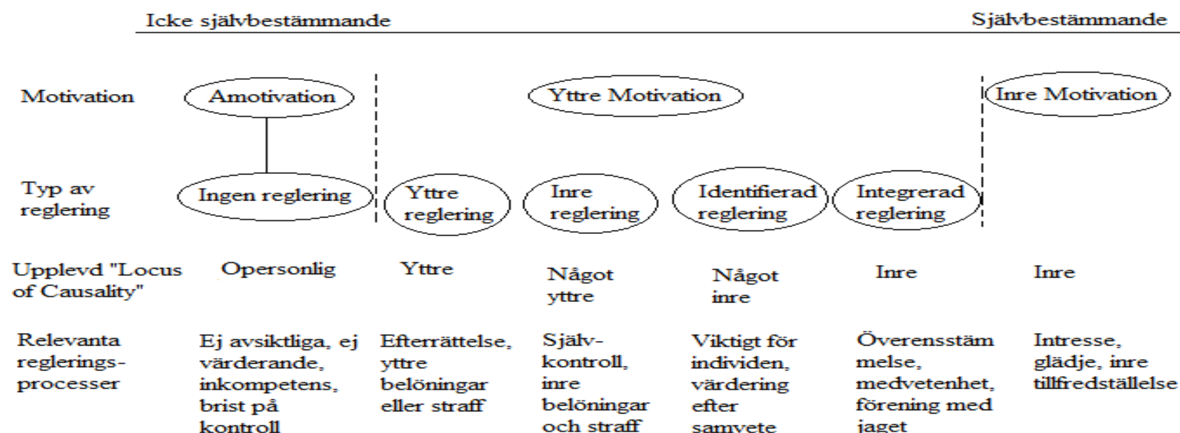
Passion.

Vallerand et al. (2003) påtalar att passion uppstår när individen känner en stark lust till en aktivitet som de tycker om, som de lägger mycket energi på samt som de investerar mycket tid på regelbundet, passion för en aktivitet integreras även i en individs identitet. Vallerand et al. (2003) påvisade i sin studie att det finns två typer av passion, harmonisk och tvångsmässig, där harmonisk passion uppstår när individen frivilligt har accepterat aktiviteten som viktig. En individ med harmonisk passion erhåller en balans mellan den passionerade aktiviteten och andra aspekter i livet. En person med tvångsmässig passion känner sig tvingad till att engagera sig i aktiviteten och aktiviteten i sig är en stor del av individens personlighet. Ytterligare studier visar på att personer med tvångsmässig passion känner en skam när de utövar sin idrott, de har även en kontrollerande personlighet medan individer med harmonisk passion känner en tillfredsställelse medan de utövar sin aktivitet samt att de har en autonom personlighet (Vallerand et al., 2006).

Teoretisk referensram

Självbestämmandeteorin (Self-Determination Theory).

Självbestämmandeteorin är en makroteori av mänsklig motivation, känslor och personlighet som har utvecklats under 40 års arbete av Edward Deci och Richard Ryan (Vansteenkiste, Niemiec, & Soenens, 2010b). Teorin (Se figur 1.) delar in motivation i två olika former, självbestämmande och kontrollerad eller icke självbestämmande motivation (Deci och Ryan, 2000b). Vidare delas teorin in i tre olika huvudbegrepp av motivation - inre motivation, yttre motivation och amotivation. De tre olika motivationsbegreppen påverkas av olika regleringar där yttre motivation påverkas av fyra olika regleringar medan inre motivation och amotivation enbart påverkas av en reglering respektive ingen reglering alls. I självbestämmandeteorin utmärks tre centrala begrepp - autonomi, kompetens och tillhörighet. Utifrån självbestämmandeteorin motiveras människor till att tillfredsställa dessa grundläggande psykologiska behov vilka är avgörande för en individs funktion, utveckling och välmående. Om behoven däremot inte uppfylls kommer individen uppleva minskat välmående och en icke optimal funktion (Biddle, Soos, & Chatzisarantis, 1999; Deci & Ryan, 1985).



Figur 1. Ryan och Decis (2000a) självbestämmandeteori. Författarnas översättning.

Motivation.

Teorin delar in motivation i två olika former, självbestämmande motivation och icke självbestämmande motivation (kontrollerad). Motivation delas därefter även in i tre huvudbegrepp: yttre motivation, inre motivation och amotivation (Deci & Ryan, 2000b). Självbestämmande motivation omfattar både inre motivation och den typ av yttre motivation som människor har identifierat med en aktivitets värde och idealiskt kommer ha integrerat det med sin självkänsla. Självbestämmande rör den fria viljan, att individen kan välja mellan olika saker och att individen själv tar initiativet (Deci & Ryan, 2000b). Deci och Ryan (2008) menar att vara självbestämmande innebär att människor agerar utifrån sig själva, att de själva kan välja och känna sig fria. Människor som är självbestämmande vill fullt ut agera så som de gör och de omfamnar aktiviteten med en känsla av intresse och engagemang, de upplever en egen vilja och ett stöd i sina handlingar, individen utför ett beteende för att han eller hon själv vill (Deci & Ryan, 2008).

När en individ är icke självbestämmande eller kontrollerad agerar den utan en känsla av personligt stöd. Deras beteende är inte ett uttryck av dem själva då deras jag styrs av andra (Deci & Ryan, 2008). Den kontrollerade motivationen består av både yttre regleringar, där individens beteende är en funktion av och styrs av yttre omständigheter så som belöning eller bestraffning, och en inre reglering, där beteendet är kontrollerat genom undvikandet av skuld och skam. Personen styrs även av faktorer som godkännande motiv, betingad/tillfällig självkänsla och ego-deltagande (Deci & Ryan, 2000b). När människor är kontrollerade upplever de press att tänka, känna eller bete sig på speciella sätt (Deci & Ryan, 2008).

Yttre motivation.

Enligt Deci och Ryan (2000a) kan yttre motivation definieras som motivation som kommer från yttre omständigheter. Individen utför en aktivitet som leder till vissa separata utfall, så som undvikande av bestraffning, tillkännagivande eller för godkännande från andra (Ryan, Williams, Patrick, & Deci, 2009). Yttre motivation styrs således av yttre påverkan eller belöningar, en aktivitet utförs för att individen senare ska uppnå andra yttre separata mål (Deci & Ryan, 2000a), så som viktnedgång eller utseende. Den yttre motivationen varierar i olika grader av självbestämmande beroende på om aktiviteten upplevs som autonom eller kontrollerande, utifrån detta kan fyra olika typer av yttre motivation urskiljas (Deci & Ryan, 2008). *Yttre reglering*, som innebär att få belöning eller att undvika misslyckande. *Inre reglering* innefattar beteenden som utfärdas för att undvika skuld och skam eller för att uppnå stolthet och självkänsla. Med *identifierad reglering* är beteendet självbestämmande och

uppstår utefter individens egna värden och mål. Den fjärde och sista typen av yttre motivation är *integrerad reglering* som innebär att människor utför ett beteende för intresset, glädjen och för en inre tillfredställelse.

Inre motivation.

Inre motivation kan definieras som ett engagemang i en aktivitet där motivationen är baserad på inre tillfredställelse av beteendet snarare än av yttre förstärkningar, så som yttre belöningar (Deci & Ryan, 2000a). När en person är inre motiverad, är det glädjen och utmaningen som motiverar till en handling och inte olika yttre tryck så som straff eller belöning (Ryan et al., 2009). Deci och Ryan (2000a) menar att om en individ besitter en inre motivation så finns det inga krav på yttre belöningar, beteendet utförs för att individen själv vill och finner glädje i själva utförandet. Det är aktiviteten i sig som är meningsfull eller rolig.

Amotivation.

Till skillnad från inre och yttre motivation beskrivs amotivation som avsaknaden av självbestämmande och innebär även att en person inte ser något meningsfullt samband mellan resultatet och själva uppgiften (Deci & Ryan, 2000b). Vidare menar Deci och Ryan (2008) på att amotivation refererar till brist av syfte och av motivation. Det kan finnas olika orsaker till amotivation (Ryan et al., 2009), en orsak kan vara att individen inte upplever att han eller hon har kompetensen, vissa förmågor eller kunskaper, som krävs för att utföra aktiviteten. En annan orsak kan vara att personen inte finner aktiviteten meningsfull.

Grundläggande psykologiska behov.

En faktor som sätter grund för självbestämmandeteorin är att människors beteenden påverkas av behovet att känna tillfredsställelse för kompetens, autonomi och tillhörighet (Deci & Ryan, 1985). Självbestämmandeteorin utgår från att människor är motiverade till att tillfredsställa dessa grundläggande psykologiska behov (Biddle et al., 1999). Om de tre behoven autonomi, kompetens och tillhörighet tillfredsställs kommer individen att fungera optimalt, utvecklas och uppleva välmående, således inneha en god psykologisk och fysisk hälsa samt ett socialt välmående, om behoven å andra sidan inte tillfredsställs kommer individen att uppleva minskat välmående och en icke optimal funktion (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2008). Tävling, feedback, klimat och andra sociala faktorer kan påverka upplevelsen av autonomi, kompetens och tillhörighet, och beroende på vilken grad dessa behov upplevs som tillfredsställda kopplas de sedan var och en för sig till självbestämmande beteenden genom motivation. Olika utfall skapas sen tillsammans av tillfredställelsen av de psykologiska behoven och motivationsnivån (Hagger & Chatzisarantis, 2008).

Autonomi syftar till en strävan att delta i aktiviteter där individen själv bestämmer över sitt handlande och deltagande i aktiviteter som individen själv valt (Deci & Ryan, 1985).
Att vara autonom eller självbestämmande innebär att individen agerar utifrån sig själv, att individen kan välja och känna sig fri i sina handlingar. Att ha autonomi innebär således att människan utför ett beteende för att han eller hon själv vill (Ryan & Deci, 2000b; Ryan et al., 2009). Med *kompetens* menas det att individen vill kunna passa in i omgivningen och uppleva en känsla av kompetens eller förmåga genom att förhindra oönskade händelser och genom att nå de resultat individen vill uppnå (Deci & Ryan, 1985). För att en individ ska kunna agera måste individen uppleva någon form av effektivitet och självförtroende (Ryan et al., 2009). En känsla av kompetens kan komma från förmågan en person besitter och tidigare erfarenhet i området samt från den sociala omgivningen (Ryan et al., 2009). Det sista behovet, *tillhörighet*, är en känsla av att känna sig delaktig och bekväm i ett visst sammanhang (Deci & Ryan, 1985). Detta begrepp hänvisar till betydelsen av tillhörighet och sammankoppling med

andra, en betydelse som inkluderar känslan av att vara delaktig och att andra människor bryr sig. Tillhörigheten stöds av värmen, omtanken och engagemanget som andra människor ger (Ryan et al., 2009).

Dualistiska passionsmodellen (Dualistic Model of Passion).

Vallerand et al. (2003) utvecklade en modell kring passion vilken har sin grund i självbestämmandeteorin och beskriver vikten av autonomi, kompetens och tillhörande för att erhålla en optimal funktion samt en personlig utveckling. Dualistiska passionsmodellen menar på att kopplingen mellan aktiviteten och individens identitet blir allt mer komplex över tid på grund av att en integrering av faktorer i personens omgivning sker, vilket leder till utvecklingen av två typer av passion – harmonisk och tvångsmässig.

Tvångsmässig passion är ett resultat från en yttre samordningsprocess mellan aktiviteten och personen själv. Individen skapar ett extremt behov av att delta i aktiviteten där en passion utvecklats. För en individ med tvångsmässig passion är det aktiviteten som kontrollerar individen, en autonomi hos personen finns således inte. Tvångsmässig passion är positivt associerat till en inom personlig stress och en känsla av tvång till att deltaga. På grund av den inom personliga stressen samt känslan av tvång riskerar en person med tvångsmässig passion att tappa glädjen och andra positiva utfall som aktiviteten i vanliga fall borde resultera i, istället känner personen en oro och negativa känslor uppstår. Tvångsmässig passion är också associerat med konflikter av andra aspekter i livet på grund av att aktiviteten tar en stor plats i personens liv och individen identifierar sig med aktiviteten och kan därmed inte ta avstånd från den när det behövs (Vallerand et al., 2003).

Harmonisk passion är en effekt av en självbestämmande internalisering mellan aktivitet och individ, personen har således frivilligt accepterat aktiviteten som viktig. En person med harmonisk passion har en bra autonomi och därmed en kontroll över aktiviteten, personen har även en stark drivkraft och ett stort engagemang mot aktiviteten. Tack vare autonomin upplever personen aktiviteten som viktig men den är i harmoni med andra aspekter i livet, som exempelvis skola, därmed uppstår inte samma typ av konflikter som för en person med tvångsmässig passion. Personer med harmonisk passion upplever flow, positiva känslor och koncentration (Vallerand et al., 2003).

Tidigare forskning

Självbestämmande och motivation.

Motivation handlar om de inre eller yttre krafter som initierar, styr och ger energi till att upprätthålla ett beteende (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003). En studie genomförd på 369 tävlingssimmare av Pelletier, Fortier, Vallerand, och Briere (2001) undersökte bland annat hur träningsklimatet uppfattades som självbestämmande eller kontrollerande och hur det inverkade på motivationen. I studien fann de att kontrollerande träningsmiljöer var associerade med mer osjälvständiga former av motivation medan miljöer som stödjer självbestämmandet bidrog till mer självbestämmande former av motivation. Ytterligare en studie som har givit stöd åt autonomins betydelse för motivation är Jõesaar, Hein och Haggers (2011) där tre faktorer som relaterats till motivation undersöktes: upplevt självbestämmandestöd från tränare, uppgifts orienterat motivationsklimat och idrottares inre motivation. Studien genomfördes på 362 unga idrottare och resultatet fann att upplevt självbestämmandestöd av tränaren stärker den inre motivationen till idrottsutövning, vilket går i linje med självbestämmandeteorin som menar att individens motivation till en aktivitet ökar

om individen uppmuntras från den sociala omgivningen, så som av signifikanta andra, inom aktiviteten (Deci & Ryan, 1985).

Markland (1999) fann i en studie genomförd på kvinnliga aerobicsutövare där syftet var att undersöka huruvida självbestämmande påverkar upplevd kompetens i inre motivation. Resultatet menar på att självbestämmande styr effekten av upplevd kompetens på inre motivation och även att när självbestämmandet är högt så har skillnader i upplevd kompetens ingen effekt på den inre motivationen (Markland, 1999). Ytterligare som ger stöd för detta är Markland och Hardys (1997) som fann att självbestämmande har en hög inverkan på inre motivation i jämförelse med upplevd kompetens som visade sig ha en svag inverkan på den inre motivationen. Resultaten går i linje med självbestämmandeteorin som menar på att känslan av kompetens inte ökar den inre motivationen om det inte är i ett sammanhang av självbestämmande (Deci och Ryan, 1985).

Utifrån självbestämmandeteorin anses hög kvalité av motivation vara ett självstödjande och självständigt engagemang i fysisk aktivitet samt en tillfredställelse av de grundläggande psykologiska behoven. (Ryan & Deci, 2000b). Forskning som ger stöd för detta är Gagné, Ryan, och Bargmanns (2003) som fann att idrottare som under träning får de grundläggande behoven tillfredsställda visar på en högre motivation till fysisk aktivitet. Tränare och föräldrar kan skapa högre tillfredställelse för de grundläggande behoven och för den självbestämmande motivationen genom att ge stöd för adeptens autonomi (Ryan et al., 2009). Deci och Ryan (1985) menar även att vikten av varje psykologiskt behov varierar beroende på funktionen i situationen. Om upplevd kompetens i en given situation är mer relevant och viktig än autonomi eller tillhörighet så kommer upplevelsen av kompetens ha en större inverkan på motivationen (Deci & Ryan, 1985), vilket kan kopplas till idrottslektioner, där upplevd kompetens är av största vikt då vissa elever inte besitter någon erfarenhet inom vissa av sportaktiviteterna som utförs (Papaioannou, 1994). Elever som känner sig kompetenta i en idrottssituation kommer vara mer inre motiverade till deltagande i idrottslektionen. De elever som däremot inte upplever någon kompetens i situationen kommer finna situationen meningslös och enbart delta på grund av yttre regleringar, så som undvikandet av straff (Ntoumanis, 2001).

Motivation och passion.

Motivation definieras i likhet med passion som riktningen, intensiteten och energin till en aktivitet (Weinberg & Gould, 2007; Vallerand et al., 2003). Dock för att en aktivitet ska ses som passionerad måste den vara integrerad med personens identitet (Vallerand et al., 2006). Ännu en skillnad är att ett yttre motiverat deltagande saknar glädje och intresse kopplat till aktiviteten, medan en person med yttre kontrollerad passion känner glädje och intresse för aktiviteten vilket är ytterligare en grundsten för passion (Vallerand et al., 2003).

Harmonisk passion uppstår av en självbestämmande internalisering av aktiviteten till en persons identitet och leder till att individen själv väljer att engagera sig i den passionerade aktiviteten. Tvångsmässig passion sker genom en kontrollerad internalisering till individens identitet och leder till en okontrollerbar längtan till aktiviteten (Vallerand, 2008). Studier som undersökt detta har visat på att personer som får stöd av omgivningen för sin autonomi utvecklar en harmonisk passion till skillnad för en tvångsmässig (Mageau et al., 2009). Ytterliggare forskning som har visat på detta menar att personer som innehar mer självbestämmande beteenderegleringar upplever en harmonisk passion, medan tvångsmässigt passionerade personer reglerar sitt beteende efter icke självbestämmande påtryckningar (Vallerand et al., 2006). Forskning har visat att harmoniskt passionerade individer upplever en

högre nivå av självbestämmande än tvångsmässigt passionerade personer (Curran et al., 2011; Vallerand et al., 2006). Biddle et al. (1999) menar på att individer motiveras till att delta i en aktivitet för att tillfredsställa de grundläggande psykologiska behoven, autonomi, kompetens och tillhörighet. Om behoven tillfredsställs, på ett självbestämmande vis, utvecklas en harmonisk passion. Om behoven däremot tillfredsställs utefter kontrollerade aspekter skapas en tvångsmässig passion (Vallerand et al., 2003).

Självbestämmande och hälsa.

Fysisk aktivitet har visat sig generera positiva effekter på både fysisk och psykisk hälsa och kan ses som en grundsten för hälsa och välbefinnande (FYSS, 2008). Enligt World Health Organisation (2009) så är den fjärde största orsaken till för tidig död fysisk inaktivitet. Fysisk aktivitet kan således ses som en bidragande faktor för ett hälsosamt och långvarigt liv. Enligt självbestämmandeteorin är engagemang i fysisk aktivitet mest sannolikt att uppstå när människor agerar utifrån självbestämmande motiv (Standage & Ryan, 2012). Forskning ger stöd för detta och har visat att självbestämmande motivation mot träning har positiva effekter på träningsbeteende och fysisk aktivitet (Gillison, Standage, & Skevington, 2006). Ytterliggare forskning som ger stöd för detta är Standage, Gillison, Ntoumanis, och Treasures (2012) studie som hade i syfte att undersöka sambandet mellan upplevt självbestämmandestöd från idrottslärare och tillfredställelse av de grundläggande behoven, kompetens, autonomi och tillhörighet. Studien gjordes bland 494 skolelever och de fann att upplevt självbestämmandestöd från idrottslärare positivt påverkar den idrottsrelaterade tillfredställelsen av behoven autonomi och kompetens vilka i sin tur förutspår positiv självbestämmande och inre motivation till idrott och träning. Studier har även visat på att personer med självbestämmande motivation är mer motiverade till att upprätthålla sin fysiska aktivitet under en längre tid (Pelletier et al., 2001; Williams, Grow, Freedman, Ryan, & Deci, 1996).

Studier har även funnit att självbestämmande är positivt associerat med vitalitet och positiva affekter (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000). En studie gjord på 347 motionsutövare, vilka motionerar minst en gång i veckan, fann att självbestämmande stöd och mer självbestämmande regleringar bidrog till en mer positiv mental hälsa och starkare avsikter till att vara fysiskt aktiv (Rouse et al., 2011). Vidare fann studien kontrollerad motivation vara kopplad med negativ hälsa så som symptom för depression. Ytterligare studier som visar på självbestämmandets betydelse för välbefinnandet är en studie gjord på fotbollsspelare (Vansteenkiste et al., 2010). Resultatet visade att självbestämmande motiv är associerade med vitalitet och positiva känslor. Vidare påvisade studien att icke självbestämmande motiv var positivt relaterade till negativa känslor.

En studie som hade i syfte att undersöka motivation till fysisk aktivitet bland 818 ungdomar, påvisade att för de ungdomar som var högt motiverade var tilltron till sin egen sportförmåga, således upplevd kompetens, och den självbestämmande motivationen utmärkande faktorer till fysisk aktivitet (Wang, Chatzisarantis, Spray, & Biddle, 2002). Forskarna fann även att för personer med låg motivation så var deltagandet i fysisk aktivitet mindre och de var även mindre självbestämmande i sin motivation. Frederick och Ryan (1993) fann att motions- och träningsdeltagare med inre motiv till sin träning, så som glädje, hade ett signifikant samband med upplevd tillfredställelse. Ryan et al. (2009) menar på att inre motivation till fysisk aktivitet ger ett längre deltagande samt ökar tillfredsställelsen av autonomi och kompetens. Vidare påvisade Frederick och Ryan (1993) att deltagare med yttre motiv exempelvis utseendemotiv, hade högre oro och en lägre global självkänsla. Låg självkänsla har tidigare visat på ett samband med dålig hälsa (Megel, Wade, Hawkins, & Norton, 1994). En

undersökning gjord på 95 stycken elitidrottare fann att individer med självbestämmande mål samt som får stöd för sin autonomi upplever ett bra känslomässigt välmående (Solberg & Halvari, 2009). Vidare påvisade studien att personer med icke självbestämmande mål för sin idrott upplevde ett sämre känslomässigt välmående.

En undersökning gjord på 210 brittiska idrottsutövare (Smith, Ntoumanis, & Duda, 2007) fann att kontrollerande motiv hade en negativ korrelation med välmående. Vidare fann studien att en tillfredställelse av de grundläggande behoven associerades med självbestämmande motiv, vilket resulterade i positiv effekt på det psykologiska välbefinnandet. Forskning har visat att tillfredställelse av de grundläggande behoven, kompetens, autonomi och tillhörighet, har ett positivt samband med en individs välbefinnande (Reis et al., 2000). Studier har visat att upplevt självbestämmande stöd från tränare skapar tillfredställelse för de grundläggande psykologiska behoven och ett ökat välmående över en längre tid hos manliga fotbollsspelare (Adie, Duda, & Ntoumanis, 2012). En studie som hade i syfte att undersöka sambandet mellan tillfredställelse av de grundläggande psykologiska behoven och välmående på 346 kvinnliga och manliga volleybollspelare (Mack, Wilson, Oster, Kowalski, Crocker, & Sylvester, 2011) fann att tillfredställelsen av kompetens, autonomi och tillhörighet associerades med ett psykologiskt välbefinnande inom sporten. De grundläggande psykologiska behoven tillfredsställs när människor är fysiskt aktiva vilket leder till en känsla av välmående (Ryan et al., 2009). Ytterligare en forskningsstudie gjord på 128 skolidrottare fann att om tillfredställelsen av de grundläggande behoven för autonomi och tillhörighet förändras, avtar eller ökar, så ändras även det subjektiva välmåendet hos individen (Reinboth & Duda, 2006).

Passion och hälsa.

Vallerand et al. (2008) undersökte om olika typer av passion påverkade det subjektiva välbefinnandet olika hos vattenpolospelare. Resultaten uppgav att det fanns ett positivt samband mellan harmonisk passion och subjektivt välbefinnande bland deltagarna. Författarna till studien fann även ett samband mellan tvångsmässig passion och det subjektiva välbefinnandet hos deltagarna, detta var dock inte lika klart som mellan harmonisk passion och subjektivt välbefinnande. Det har föreslagits att tvångsmässigt passionerade individer känner en skam när de utövar sporten medan personer med harmonisk passion känner en tillfredsställelse under aktiviteten (Vallerand et al., 2006). Resultat visar på ett positivt samband mellan subjektivt välbefinnande och harmonisk passionerade atleter medan idrottarna med tvångsmässig passion hade ett sämre subjektivt välbefinnande (Vallerand et al., 2006). Vallerand et al. (2006) fann att idrottare med harmonisk passion vid ett första mättillfälle hade ett subjektivt välbefinnande fyra månader senare vid en andra mätning. Ytterligare forskning har funnit att personer med harmonisk passion för en aktivitet har ett högre välmående samt en ökad vitalitet än personer som inte upplever någon passion alls eller tvångsmässig passion (Carpentier, Mageau, & Vallerand, 2012). Mageau et al. (2009) fann även i sin studie att personer med harmonisk passion upplever ett högre välmående. Att agera utåt i form av aggressioner kan vara ett tecken på en psykisk ohälsa (Lindberg, Larsson, & Bremberg, 1999). Donahue, Rip och Vallerand (2009) fann i en studie utförd på basketspelare, där syftet var att undersöka sambandet mellan vilken typ av passion en spelare har och hur aggressiv denna är, att spelare med tvångsmässig passion var mer troliga att få ett aggressivt beteende.

Megel et al. (1994) fann i sin studie, gjord på kvinnliga förstaårs-studenter på college, en positiv korrelation mellan hälsa och självkänsla. Forskarna diskuterar att en ökad självkänsla bör öka hälsan i den population där undersökningen gjordes. Tvångsmässigt passionerade

personer upplever en lägre global självkänsla jämfört med harmoniskt passionerade individer (Stensung & Harvold-Dalskau, 2010). Resultaten indikerade också att tvångsmässigt passionerade idrottare upplever en så kallad ”boost” av självkänslan när de utövar den passionerade aktiviteten då de under aktiviteten har samma nivå av självkänsla som harmonisk passionerade individer. Forskare har föreslagit att man bör stärka länken mellan den globala självkänslan och självkänslan under aktivitet bland tvångsmässigt passionerade individer då denna grupp upplever aktiviteten som mer framträdande till deras totala självkänsla (Stensung och Harvold-Dalskau, 2010).

Studier har visat att löpare med tvångsmässig passion är mer mottagliga för skador än personer med harmonisk passion (Stephan, Deroche, Brewer, Caudroit, & Le Scanff, 2009). Ytterliggare en studie har funnit att harmoniskt passionerade dansare drabbas mindre av akuta skador medan dansare med en tvångsmässig passion får ett mer långvarigt lidande av kroniska skador (Rip, Fortin, & Vallerand, 2009). Studien visar också på att harmoniskt passionerade dansare uppvisar ett mer problemfokuserat hälsofrämjande beteende när de är skadade samt att de är med och engagerar sig i skadeförebyggande aktiviteter. För tvångsmässigt passionerade dansare antas det att stolthet hindrar dem från att få en lämplig behandling. Rip et al. (2009) diskuterar således att tvångsmässig passion kan vara en riskfaktor för kroniska skador medan harmonisk passion kan vara en mer optimal grundläggande motivation för ett långsiktigt hälsosamt engagemang i dans.

Studier har undersökt om utbrändhet har ett samband med passion bland elitfotbollsjuniorer (Curran et al., 2011). Bronsberg och Vestlund (2004) definierar utbrändhet som ”ett allvarligt tillstånd, där en person har kollapsat fysisk, emotionellt och mentalt” (s.14). Curran et al. (2011) fann att harmonisk passion var negativt relaterad till en atlets utbrändhet medan tvångsmässig passion hade ett samband med idrottslig utbrändhet. Forskarna diskuterar att harmonisk passion kan ge ett visst skydd mot utbrändhet på grund av att individer med denna typ av passion har en högre grad av självbestämmande motivation. Det är inte bara vilken typ av passion en individ besitter som ökar risken för utbrändhet bland idrottare, dock visar forskning på att tvångsmässigt passionerade idrottare visar högre grader av utbrändhet än harmoniskt passionerade (Hassmén, Hassmén, Gustavsson, & Lundkvist, 2011). Detta beror enligt forskarna på att tvångsmässigt passionerade atleter utvecklat en negativ perfektionism, som är kopplat till idrotten, därför bygger dessa individer sitt värde som människa på framgångsrika prestationer.

Sammanfattningsvis uppvisar åtskilliga studier på ett positivt samband mellan harmonisk passion, självbestämmande motivation och hälsa. Vidare har studier funnit, i likhet med dualistiska passionsmodellen, att harmonisk passion uppstår av ett självbestämmande klimat medan tvångsmässig passion uppkommer av en kontrollerad miljö. Ytterligare studier visar på att individer med en tvångsmässig passion samt en icke självbestämmande motivation upplever en sämre hälsa än personer med en harmonisk passion och självbestämmande motivation.

Syfte

Syftet med föreliggande studie är att på svenska akademifotbollsspelare undersöka (1) hur självbestämmande motivation samt olika typer av passion påverkar den upplevda hälsan, samt undersöka hur dessa variabler är relaterade till hälsan. Vidare syfte är att undersöka (2) skillnader i upplevd hälsa mellan harmoniskt passionerade och tvångsmässigt passionerade individer.

Hypoteser

Hypotes 1.

Det finns ett positivt samband mellan harmonisk passion och självbestämmande motivation (1a). Det finns ett positivt samband mellan harmonisk passion och hälsa (1b). Det finns ett negativt samband mellan självbestämmande motivation och tvångsmässig passion (1c). Det finns ett negativt samband mellan tvångsmässig passion och hälsa (1d) samt att det finns ett positivt samband mellan självbestämmande och hälsa (1e).

Hypotes 2.

Harmonisk passion medierar självbestämmande motivations effekt på hälsa (2a). Tvångsmässig passion medierar självbestämmande motivations effekt på hälsa (2b).

Hypotes 3.

Det finns en skillnad i hälsa mellan personer med hög tvångsmässig passion respektive hög harmonisk passion. Där individer med harmonisk passion upplever en högre hälsa.

Metod

Försökspersoner

Försökspersonerna i studien är 462 akademifotbollsspelare, både kvinnliga och manliga, i åldrarna 12-16 år *(M=14.38, Sd=1.06).* Försökspersonerna har valts ut genom ett bekvämlighetsurval i samarbete med Svenska Fotbollsförbundet. Akademispelarna är utspridda över hela Sverige, där 37 av deltagarna varit med i något distriktslag under föregående säsong. Syftet med akademier är att ge talangfulla unga fotbollsspelare möjligheten att klara av skolan samtidigt som de kan satsa på fotbollen vilket är vanligt bland elitklubbarna i Sverige (Svenska Fotbollsförbundet, 2010). Klubbarna samarbetar med skolor i kommunen. En akademispelare har fotbollsträningar inlagda på sitt skolschema i elitsatsande syfte. I snitt tränar försökspersonerna 7.00 timmar fotboll i veckan med en tränare och 3.57 timmar fotboll utan tränare.

Instrument

Self Determination Scale (SDS).

Detta test är till för att mäta i vilken utsträckning individer tenderar att fungera på ett självbestämmande vis (Sheldon & Deci, 1996). I föreliggande studie har frågorna modifierats till mer fotbollsspecifika. Testet består av tio par påståenden, genom två kategorier, där första kategorin visar på hur de är sig själva i samband med fotboll, medan den andra kategorin syftar till att mäta i vilken utsträckning de själva bestämmer över sitt beteende kopplat till fotboll. De två kategorierna kan användas separat eller tillsammans för att skapa en helhetsbild. Ett exempel på ett påstående är ”ibland känns mina känslor främmande för mig i samband med fotbollen” (A) och ”jag känner alltid igen mina känslor i samband med fotbollen” (B). Deltagarna får därefter ange var mellan de två alternativen de befinner sig på en femgradig svarsskala. I föreliggande studie sammanfogades de två kategorierna till en variabel, självbestämmande.

General Health Questionnaire – 12 (GHQ-12).

GHQ-12 är till för att mäta psykiskt välbefinnande (Goldberg, 1972). Enkäten är uppdelad i tolv frågor. Enkäten delas in i tre kategorier, positiv hälsa, ångest och självförtroende (negativt). Frågorna besvaras med en likertskala med fyra svarsalternativ från ”stämmer inte

alls” (1) till ”stämmer helt” (4). Enkäten fokuserar på att undersöka förändringar och hur man under de senaste veckorna har upplevt begränsningar i sitt utförande av dagliga och normalt friska funktioner (Brülde & Tengland, 2003). I aktuell studie sammanfogades de tre kategorierna till en variabel, hälsa.

The Passion Scale.

The Passion Scale används för att se vilken typ av passion en individ besitter för sin aktivitet (Vallerand et.al., 2003). Instrumentet består utav 34 frågor, med en skala från ”håller inte alls med” (1) till ”håller fullständigt med” (7). I föreliggande studie används enbart 13 av de 34 frågorna som är uppdelade i två kategorier, tvångsmässig och harmonisk passion. Påståendena om tvångsmässig passion innehåller frågor vilka handlar om hur individen känner sig pressad till att deltaga i aktiviteten, om aktiviteten tar upp mycket plats i personens liv samt om det uppstår konflikter mellan aktiviteten och andra aspekter i livet. De påståenden som behandlar harmonisk passion mäter om personen har kontroll över aktiviteten, om det finns en personlig vilja att deltaga och engagera sig samt om aktiviteten är i harmoni med annat i personens liv.

Procedur

Data samlades in via Svenska Fotbollsförbundets kontakter i de olika akademilagen under våren 2012. Under enkätinsamlingarna informerades deltagarna om att deltagandet var frivilligt och att de kan avbryta sin medverkan när de vill. Föräldrar informerades även om insamlingen och fick ge sitt medgivande för att låta spelarna deltaga eller ej i undersökningen. De informerades även om att insamlad data behandlas konfidentiellt. Enkäterna besvarades enskilt, antingen via data eller för hand. Vid varje insamlingstillfälle närvarade en undersökningsledare för att kunna svara på eventuella frågor rörande enkäterna från deltagarna. De enkäter som fyllts i manuellt lades för hand in i statistikprogrammet Statistical Package for Social Sciences 20.0 (SPSS). De enkäter som fylldes i med hjälp av dator skickades automatiskt till SPSS. Studien är granskad och godkänd av den regionala etiknämnden.

Analysmetod

För att undersöka sambandet mellan självbestämmande motivation, hälsa samt harmonisk och tvångsmässig passion (hypotes 1a-e) användes korrelationstest (Pearsons r). För att vidare analysera om passion (harmonisk och tvångsmässig) medierar självbestämmande motivations effekt på hälsa (hypotes 2a-b) kommer en enkel medieringsanalys i Preacher och Hayes (2004) macroprogram i SPSS att användas. Utifrån Preacher och Hayes (2004) kommer förklaringsvärden för total effekt (c), direkt effekt (c’) och indirekt effekt (αβ) att beräknas. Bootstrapping med 5000 stickprov kommer att tillämpas för att signifikanstesta den indirekta effekten i medieringsmodellen (Preacher & Hayes, 2008). För att undersöka om det finns eventuella skillnader i hälsa mellan de två typerna av passion (hypotes 3), kommer ett oberoende t-test att tillämpas. Deltagarna kommer först att delas in i två grupper efter vilken passion de skattat högst på, detta genom att räkna ut medelvärdet för respektive passion per deltagare. En person som innehar högst medelvärde i harmonisk passion hamnar således i gruppen för harmonisk passion medan en individ med hög tvångsmässig passion hamnar i gruppen för tvångsmässigt passionerade.

Resultat

Resultat i föreliggande studie visar höga medelvärden i självbestämmande motivation samt hälsa. Vidare resultat visar även att akademifotbollsspelarna innehar både en hög harmonisk

och en hög tvångsmässig passion. Således innehar undersökningsdeltagarna höga värden på alla undersökningsvariabler. Cronbach Alpha visade på höga värden för samtliga instrument i studien (Brace, Kemp, & Snelgar, 2009) (se Tabell 1.).

Tabell 1.
Medelvärden och standardavvikelser för undersökta variabler samt alphavärden för samtliga instrument (N=462).

	M	Sd	α
Harmonisk passion	6.043	0.956	.87
Tvångsmässig passion	5.175	1.499	.90
Självbestämmande motivation	4.038	0.719	.83
Hälsa	3.101	0.592	.82

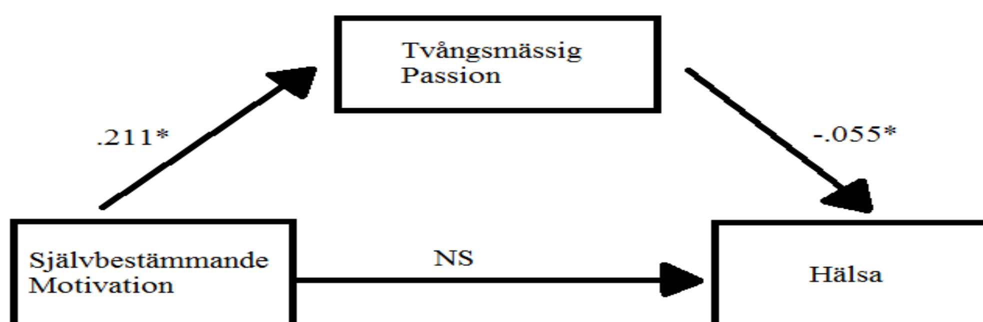
Hypotes 1
Korrelationstester (Pearsons *r*) påvisade ett signifikant samband mellan harmonisk passion och självbestämmande motivation. Testet fann inte något samband mellan de oberoende variablerna harmonisk passion och självbestämmande och den beroende variabeln hälsa. Ytterligare korrelationstester (Pearsons r) fann att tvångsmässig passion har ett positivt samband med självbestämmande motivation. Vidare korrelationstester påvisade att tvångsmässig passion har ett negativt samband med hälsa. Ytterligare resultat visade att det finns ett samband mellan harmonisk och tvångsmässig passion (se Tabell 2.).

Tabell 2.
En korrelationsmatris mellan undersökta variabler.

	Självbestämmande motivation	Harmonisk passion	Tvångsmässig passion	Hälsa
Självbestämmande motivation		.317 (p= .000)	.101 (p= .033)	.028
Harmonisk passion	.317 (p= .000)		.608 (p= .000)	.040
Tvångsmässig passion	.101 (p= .033)	.608 (p= .000)		-.138 (p= .003)
Hälsa	.028	.040	-.138 (p= .003)	

Hypotes 2
Med anledning av de uteblivna sambanden mellan oberoende, självbestämmande motivation och harmonisk passion, och beroende, hälsa, variabler genomfördes ingen medieringsanalys för hypotes 2a.

För att undersöka huruvida självbestämmande motivation kan ha en indirekt effekt på upplevd hälsa genom variabeln tvångsmässig passion genomfördes en medieringsanalys (hypotes 2b). Resultatet visade att självbestämmande har en negativ indirekt effekt på hälsa genom tvångsmässig passion, med ett konfidensintervall på 95 % som sträcker sig mellan -.0276 och -.0009. Resultatet innebär således att ett högt självbestämmande bidrar till en hög tvångsmässig passion vilket leder till en sämre hälsa (se Figur 2.).



Figur 2. Figuren visar resultatet av medieringsanalysen med självbestämmande motivations indirekta effekt på hälsa genom tvångsmässig passion. *= p < 0.05

Hypotes 3

Resultatet från ett oberoende t-test påvisade att det finns en skillnad i hälsa mellan individer med en harmonisk passion och en tvångsmässig, t(406)= 2.310,p= .029, Cohens d effekt storlek = .22. Resultatet visar att de spelare som har övervägande en harmonisk passion upplever en högre nivå av upplevd hälsa än personer med en tvångsmässig passion. Dock uppvisade resultatet att Cohens d har en liten effektstyrka (.22) (Brace, Kemp, & Snelgar, 2009).

Diskussion

Syftet med föreliggande studie var att undersöka (1) hur självbestämmande motivation samt passion påverkar den upplevda hälsan, samt hur dessa variabler är relaterade till varandra. Vidare syfte var att undersöka (2) skillnader i upplevd hälsa mellan personer med harmonisk passion och tvångsmässigt passionerade individer. Resultatet visade positiva korrelationer mellan självbestämmande motivation och harmonisk samt tvångsmässig passion. Vidare visade resultatet att harmonisk och tvångsmässig passion inte medierar självbestämmande motivations effekt på upplevd hälsa. Dock visade resultatet att självbestämmande har en negativ indirekt effekt på hälsa genom tvångsmässig passion. Korrelationstest fann ett negativt samband mellan tvångsmässig passion och hälsa. Resultatet visade på en liten skillnad mellan grupperna där harmoniskt passionerade individer innehar en högre hälsa.

Hypotes 1 och 2

Korrelationstester i föreliggande studie fann positiva samband mellan harmonisk passion, tvångsmässig passion samt självbestämmande motivation. Ytterligare korrelationstester fann ett negativt samband mellan tvångsmässig passion och hälsa, samt inget samband mellan upplevd hälsa och självbestämmande motivation samt harmonisk passion. En medieringsanalys fann att tvångsmässig passion ej har en mederiande effekt mellan självbestämmande motivation och hälsa vidare visar resultatet att självbestämmande har en negativ indirekt effekt på hälsa genom tvångsmässig passion, det vill säga att ett högt självbestämmande ger en hög tvångsmässig passion vilket påverkar hälsan negativt.

I likhet med föreliggande studie har tidigare forskning visat på att harmonisk passion uppstår av självbestämmande motivation (hypotes 1a) (Vallerand, 2008). Även enligt dualistiska passionsmodellen uppstår harmonisk passion utav en självbestämmande internalisering

mellan aktiviteten och personen själv (Vallerand et al., 2003). En individ med harmonisk passion upplever positiva känslor samt välbefinnande vilket stämmer överens med Deci och Ryans (1985) självbestämmandeteori, vilken menar på att en individ med en integrerad reglering och/eller en inre motivation känner en överensstämmelse med sig själv, glädje samt en inre tillfredställelse. Ytterligare samband mellan självbestämmandeteorin och en harmoniskt passionerad individ är att autonomi är en del av individens personlighet. Att vara autonom innebär att en person frivilligt deltar i aktiviteten (Deci & Ryan, 2000b). Vidare resultat i föreliggande studie visade inte något samband mellan harmonisk passion och hälsa (hypotes 1b), självbestämmande motivation och hälsa (hypotes 1e), samt att harmonisk passion ej medierar självbestämmande motivations effekt på den upplevda hälsan (hypotes 2a) till skillnad från tidigare forskning som funnit att harmonisk passion och självbestämmande har ett positivt inflytande på en individs välbefinnande (Reis et al., 2000; Vallerand et al., 2008). Även enligt dualistiska passionsmodellen och självbestämmande-teorin leder självbestämmande motivation och harmonisk passion till en positiv hälsa (Biddle et al., 1999; Vallerand et al., 2003). Den dualistiska passionsmodellen har sin grund i självbestämmandeteorin och dess grundläggande psykologiska behov och menar på att en individ med harmonisk passion tillfredsställer dessa behov och upplever således en god hälsa (Vallerand et al., 2003). Smith et al. (2007) fann att en tillfredsställelse av de grundläggande behoven hade en positiv effekt på det psykologiska välbefinnandet. En möjlig förklaring till de uteblivna sambanden mellan harmonisk passion, självbestämmande motivation och hälsa i föreliggande studie kan vara att de grundläggande psykologiska behoven ej tillfredsställs i den mån som behövs för att nå upp till en god hälsa bland undersökningsdeltagarna. Då deskriptiv statistik i föreliggande studie visar att undersökningsdeltagarna innehar en hög självbestämmande motivation (*M=4.038, Sd=0.719*) kan det antas av författarna att akademifotbollsspelarna tillfredsställeler det grundläggande behovet autonomi - att individen själv bestämmer över sitt handlande och deltagande (Deci & Ryan, 1985). Tidigare forskning har funnit att självbestämmande är positivt associerat med positiva affekter, således en positiv hälsa vilket mätinstrumentet GHQ-12 mäter. Mätinstrumentet GHQ-12 avser att mäta en individs upplevda hälsa (Goldbrg, 1972) genom tre kategorier, positiv hälsa, ångest och självförtroende (negativt). Ett andra grundläggande behov, kompetens, innebär att en individ vill kunna uppleva en känsla av förmåga att förhindra oönskade händelser och att nå sina mål (Deci & Ryan, 1985) vilket enligt författarna hör samman med självförtroende. Således kan det tänkas att undersökningsdeltagarna även tillfredsställer behovet kompetens i och med det höga medelvärdet från GHQ-12 (*M=3.101, Sd=0.592*). Det sista grundläggande behovet, tillhörighet, har inte beräknats i föreliggande studie. Sålunda kan det antas att de uteblivna sambanden mellan självbestämmande, harmonisk passion och hälsa har sin grund i att ett av de grundläggande psykologiska behoven ej har uppmätts vilka både autonomi och kompetens har gjorts.

Ytterligare resultat i föreliggande studie visade även på ett positivt samband mellan tvångsmässig passion och självbestämmande motivation (hypotes 1c), samt att självbestämmande har en positiv effekt på tvångsmässig passion (hypotes 2b), till skillnad från tidigare forskning som visat på att tvångsmässig passion har ett negativt samband med självbestämmande motivation och uppstår av en kontrollerad internalisering mellan individen och aktiviteten (Vallerand et al., 2003; Vallerand, 2008). Utifrån föreliggande studies resultat kan det anses att självbestämmande motivation har en positiv effekt på tvångsmässig passion då den identifierande regleringen i självbestämmandeteorin (Deci & Ryan, 2000) till viss del har samma karaktärsdrag som en tvångsmässig passion, så som att aktiviteten upplevs som mycket viktig för individen samt att aktiviteten är en stor del av personligheten (Vallerand et al., 2003). Enligt Vallerand et al (2003) uppstår passion då en individ känner en stark lust till

och lägger mycket energi och tid på aktiviteten samt att den integreras i identiteten. Jõesaar et al. (2011) menar på att självbestämmande motivation leder till en inre motivation vilket innebär att individen strävar efter en inre tillfredsställelse. Aktuell studies resultat kan förklaras av att en individ som innehar ett högt självbestämmande besitter en inre motivation vilket kan anses utveckla båda formerna av passion. Utifrån Vallerand med kollegors (2003) definition på passion bedöms det inte vara ologiskt att en person med högt självbestämmande kan utveckla både en tvångsmässig och en harmonisk passion, då de båda formerna går i linje med en inre motivation enligt självbestämmande teorin.

I likhet med tidigare forskning fann föreliggande studie att tvångsmässig passion har en negativ effekt på hälsan (hypotes 2b) samt att det finns ett negativt samband mellan dessa variabler (hypotes 1d) (Vallerand et al., 2006). Vidare har forskning föreslagit att atleter med en hög tvångsmässig passion känner en skam under idrottsutövandet (Vallerand et al., 2006) i och med att de ej kan skilja på aktiviteten och övrig tid (Vallerand et al., 2003). I aktuell studie användes frågeformuläret GHQ-12 som mäter en individs psykiska välbefinnande med hjälp utav tre kategorier, positiv hälsa, ångest och självförtroende (negativt) (Goldberg, 1972). Megel et al. (1994) fann en positiv korrelation mellan hög självkänsla och hälsa. Vidare studier har funnit att idrottare med en tvångsmässig passion upplever en låg global självkänsla vilket resulterar i en sämre hälsa (Stensung & Harvald-Dalskau, 2010). Det kan antas att undersökningsdeltagarna med en tvångsmässig passion i förehavande studie har en lägre självkänsla då GHQ-12 bland annat mäter självförtroendet samt ångest vilka kan ses som faktorer till en individs självkänsla. Enligt dualistiska passionsmodellen riskerar tvångsmässigt passionerade individer att mista glädjen för själva aktiviteten och att negativa känslor uppstår i samband med utförandet (Vallerand et al., 2003). Resultat rörande tvångsmässig passion och hälsa i rådande studie stämmer överens med Vallerand med kollegors passionsmodell (2003) då tvångsmässig passion visade sig ha en negativ effekt på hälsan.

Pelletier et al. (2001) menar att kontrollerade träningsmiljöer ger adepterna mer osjälvständiga former av motivation. I samband med rådande studie, som visar att självbestämmande motivation har ett positivt samband med både tvångsmässig och harmonisk passion (hypotes 1a &1c), kan det anses att träningsmiljöerna för undersökningsdeltagarna ger stöd för den självbestämmande motivationen vilket kan ses som både en för- och en nackdel. En positiv aspekt är att oavsett vilken passion akademispelarna har får de möjligtvis stöd för sin autonomi. Dock visar rådande resultat på att tvångsmässig passion har en negativ effekt på hälsan. Författarna anser att en tvångsmässigt passionerad person stämmer in på de flesta delarna inom självbestämmandeteorin, och menar därför vidare, som tidigare nämnt, på att de grundläggande psykologiska behoven, autonomi, kompetens och tillhörighet, ej tillfredsställs i den mån som behövs för att uppnå en god hälsa. Forskning som visat på vikten av de grundläggande psykologiska behoven för hälsan har funnit att individer som tillfredsställer dessa behov upplever ett högre välbefinnande (Reis et al., 2001; Smith et al., 2007).

Sammanfattningsvis uppvisar resultat att självbestämmande motivation och harmonisk passion ej har ett samband med hälsa, samt att självbestämmande motivation har en negativ indirekt effekt på hälsan genom tvångsmässig passion. Det kan anses att akademifotbollsspelarna ej tillfredsställer sina grundläggande psykologiska behov i den mån som behövs för att uppnå en god hälsa, vilket har sin grund i självbestämmande teorin, dualistiska passionsmodellen och även tidigare forskning.

Hypotes 3

I föreliggande studie visar resultatet att personer med harmonisk passion upplever en högre hälsa än individer med tvångsmässig passion. Resultatet stämmer överens med tidigare forskning som visat på att individer med en hög harmonisk passion har ett högre välmående och en större vitalitet än personer med tvångsmässig passion (Carpentier et al., 2012). Forskning som ger stöd för rådande resultat har funnit att tvångsmässigt passionerade individer innehar ett lägre subjektivt välbefinnande jämfört med harmoniskt passionerade personer (Vallerand et al., 2006), det har även påträffats positiva samband mellan subjektivt välbefinnande och harmonisk passion (Vallerand et al., 2008). Av föreliggande studies undersökningsdeltagare har 327 personer angett en högre harmonisk passion medan 81 deltagare uppgett en högre tvångsmässig passion. Detta kan anses som positivt för svenska akademifotbollsspelare då majoriteten uppvisar en mer harmonisk passion samt att föreliggande resultat och tidigare forskning har funnit att människor med en harmonisk passion upplever en högre hälsa. Dock visade resultatet att effektstyrkan är låg (.22) vilket innebär att det inte finns någon praktisk skillnad mellan grupperna och att effekterna ej blir så stora. Vilket följaktligen innebär att även då det oberoende t-testet uppvisar en statistisk skillnad i hälsa mellan tvångsmässigt och harmoniskt passionerade individer så uppges effektstyrkan som låg (.22) vilket resulterar i att de skillnader som uppstår bland undersökningsdeltagarnas upplevda hälsa ej är praktiskt relevant och således påvisar resultatet ej den verkliga hälsan i övriga populationen. Detta kan bero på att deltagarna innehar höga medelvärden i både harmonisk och tvångsmässig passion.

Enligt dualistiska passionsmodellen (Vallerand et al., 2003) riskerar tvångsmässigt passionerade individer att känna en inompersonlig stress, en känsla av tvång samt att mista glädjen för aktiviteten. Å andra sidan upplever en harmoniskt passionerad person överlag positiva känslor så som flow, koncentration samt vitalitet. GHQ-12 avser att mäta tre olika kategorier, positiv hälsa, ångest samt negativt självförtroende. Utifrån rådande resultat kan det antas att de undersökningsdeltagarna med en harmonisk passion upplever höga nivåer av positiva känslor och självförtroende. Då en majoritet av försökspersonerna påvisar en högre harmonisk passion och hälsa kan det antas att individerna får stöd för att tillfredsställa och skapa positiva känslor och ett högt självförtroende. För en person med tvångsmässig passion uppstår ofta konflikter mellan den passionerade aktiviteten och andra aspekter i livet, då individen inte kan koppla bort idrotten eftersom aktiviteten är integrerad i identiteten, vilket även leder till en känsla av skam under utförandet (Vallerand et al., 2003). På grund av detta kan det antas att höga nivåer av ångest möjligtvis kan relateras till tvångsmässigt passionerade individer.

Sammanfattningsvis kan resultatet från det oberoende t-testet ses som positivt för akademifotbollsspelare i Sverige då majoriteten i urvalet förefaller inneha en harmonisk passion och således en högre hälsa. Dock visar deskriptiv statistik att spelarna även innehar en hög tvångsmässig passion samt att effektstyrkan för det oberoende t-testet är lågt (.22) vilket kan ses som ogynnsamt för svenska akademifotbollsspelare.

Metoddiskussion

Instrumenten i rådande studie har alla validitetstestats via Cronbach Alpha och samtliga visat höga alpha-värden. Vilket kan ses som gynnsamt för föreliggande studie då den med större säkerhet undersöker de variabler som var avsedda att undersökas. Self-determination Scale och The Passion Scale har båda anpassats till fotbollsspecifika situationer vilket bidrar till att undersökningsdeltagarna enklare kan relatera till frågorna samt generera en större förståelse för frågorna. Om deltagarna likväl inte förstod enkätfrågorna fanns vid insamlingstillfällena

en undersökningsledare på plats, denne kunde svara på eventuella frågor från deltagarna rörande enkäten, vilket även det kan haft en reducerande effekt på missuppfattningar och feltolkningar av frågor. Vidare kritik som kan riktas mot rådande studie är att författarna ej själva varit med under insamlingstillfällena vilket har lett till en minskad kontroll. För att stärka studiens reliabilitet hade författarna själva kunnat samla in data. Därmed hade de kunnat säkerställa att samtliga spelare fyllde i enkäterna utan stress och under liknande förhållanden. Dock fanns kontakter till Svenska fotbollsförbundet på plats vid varje insamlingstillfälle som såg till att undersökningsdeltagarna fick tillräckligt med tid och kunde svara på eventuella frågor. I studien kan ytterligare kritik riktas mot det förkortade frågeformuläret rörande passion, The Passion Scale. Då denna del av enkäten enbart innehöll 13 av de 34 originalfrågorna kan det anses att frågorna rörande de olika typerna av passion, harmonisk och tvångsmässig, ej räcker till för att skapa en rättvis bild över individens faktiska passion men då instrumentet fått höga alphavärden är detta ej en nackdel för studien.

Av de statistiska analyser som utförts anses resultatet, som uppvisade att tvångsmässig passion har en negativ indirekt effekt mellan självbestämmande motivation och hälsa, vara generaliserbart till övriga akademifotbollsspelare i Sverige. För att generaliserbarheten ska stärkas ytterligare var urvalet stort (N=462) samt att deltagarna var utspridda över hela Sverige. Det oberoende t-testet fann att individer med harmonisk passion upplever en högre hälsa än tvångsmässigt passionerade personer. För att mäta effektstyrkan användes Cohen´s *d* som påvisade en liten effekt (*d*= 0.22) vilket innebär att även då det oberoende t-testet visar på ett signifikant resultat så är effekten låg. Tidigare forskning har diskuterat problem med att enbart använda nollhypotesen då p-nivån kan ha lite, om ens något, att göra med populationen och i vilken utveckling resultatet kan tillämpas (Andersen, McCullagh, & Wilson, 2007; ref i Ivarsson, Andersen, Johnson, & Lindwall, 2013). Således anses det att hänsyn bör tas till en studies effektstyrka, vilken avser mäta hur stor effekt som kan uppstå av exempelvis skillnaden mellan två grupper (Brace, Kemp, & Snelgar, 2009). Föreliggande studie visar på en signifikant skillnad mellan tvångsmässig och harmonisk passion, vilket kan anses generaliserbart till populationen, men då effektstyrkan uppges som en lägre måttlig (*d*=0.22) enligt Cohen´s *d*, vilket således innebär att skillnaden mellan grupperna inte är så stor. Därmed anser författarna att resultatet från det oberoende t-testet kan generaliseras till populationen men att skillnaden ej är praktiskt relevant.

Implikationer

Utifrån aktuell studies resultat anser författarna att svenska akademifotbollsklubbar bör försöka stärka autonomin hos sina adepter för att på så sätt skapa en självbestämmande motivation. Detta kan göras genom att ge adepterna stort utrymme för egna tankar och åsikter för hur träningar ska bedrivas samt att tränarna tar till sig adepternas tankar och idéer. Vidare kan det anses att ledare i klubbar runt om i Sverige bör utbildas inom området motivation. Rådande resultat i aktuell studie tyder på att akademifotbollsspelares tvångsmässiga passion är en effekt av självbestämmande motivation vilket har ett negativt samband med hälsa. Förslagsvis anser författarna att akademifotbollsklubbarna bör arbeta med att skapa ett självbestämmande motivationsklimat som ger stöd för utvecklingen av den harmoniska passionen hos adepterna. Även då föreliggande studies resultat ej tyder på att självbestämmande har en positiv indirekt effekt på hälsa genom harmonisk passion eller något samband med hälsan, menar tidigare forskning på att självbestämmande motivation och harmonisk passion har en signifikant verkan på en god hälsa. Därmed anses det vara av stor vikt för akademifotbollsklubbarna att hjälpa sina adepter utveckla sin harmoniska passion samt att minska den tvångsmässiga. Genom att bistå med kunskap och visa på betydelsen av att kunna stänga av från sin idrott för att inte skapa konflikter med andra aspekter i livet samt

att hjälpa idrottarna att inte enbart se sig som ”fotbollsspelare” vilket kan leda till en minskad tvångsmässig passion och en ökad hälsa.

Vidare anser författarna det vara en hög risk för en akademifotbollsspelare att utveckla en tvångsmässig passion för fotboll då den tar upp en stor del av deras liv, både i skola och på fritiden. Således kan det vara av intresse att skapa ett samarbete mellan akademiklubbar och skolor där adepterna studerar för att reducera den tvångsmässiga passionen. Författarna föreslår således att samarbetet går ut på att hjälpa adepterna att finna andra viktiga aspekter i livet. Genom att exempelvis införa studiedagar där det ges möjlighet att utforska alternativa intressen samt att hjälpa akademispelarna skapa andra framtidsdrömmar ifall de inte skulle lyckas bli professionella fotbollsspelare.

Författarna anser sammanfattningsvis att akademiklubbar och skolor tillsammans bör arbeta för att minska den tvångsmässiga passionen hos spelarna då den har ett negativt samband med det subjektiva välbefinnandet. Vidare visar rådande studies resultat att individer med harmonisk passion innehar en högre upplevd hälsa än tvångsmässigt passionerade individer. Det kan således vara av god vikt att arbeta med att behålla spelarnas höga harmoniska passion för sporten.

Konklusion

Resultat från rådande studie visar på att individer med en harmonisk passion upplever en högre hälsa samt att självbestämmande har en negativ indirekt effekt på hälsa genom tvångsmässig passion. Författarna anser att den största skillnaden mellan de olika typerna av passion är att en tvångsmässigt passionerad individ känner en skam under utförandet av aktiviteten vilket kan leda till hög ångest och således en sämre hälsa. Det föreslås att ett högt självbestämmande kan leda till en tvångsmässig passion genom de befryndade karaktärsdragen i de olika modellerna, självbestämmandeteorin och dualistiska passionsmodellen. Vidare kan det antas att ett högt självbestämmande tillsammans med en tvångsmässig passion ej lyckas tillfredsställa autonomin, kompetensen och tillhörigheten hos individen och kan således påverka hälsan negativt. Det kan således vara av god vikt att försöka minska den tvångsmässiga passionen hos akademifotbollsspelarna.

Framtida studier

Förslag till framtida studier inom ämnet passion är att undersöka huruvida en tvångsmässigt passionerad individ kan omvandla sin passion till en mer harmonisk, samt om en person med harmonisk passion kan utveckla en tvångsmässig passion genom en longitudinell studie. Det hade även varit av intresse att göra ytterligare en longitudinell studie för att undersöka sambanden mellan passion, självbestämmande motivation och hälsa för att undersöka om självbestämmande motivations påverkan på hälsa kan medieras av harmonisk passion över en längre tid då tidigare forskning tyder på detta. Vidare förslag på framtida studier är att undersöka vilken av variablerna harmonisk passion och självbestämmande motivation som bäst påverkar hälsan. Tidigare forskning har menat på att en tillfredsställelse av de grundläggande psykologiska behoven, autonomi, kompetens och tillhörighet, i självbestämmandeteorin leder till ett välbefinnande (Smith et.al., 2007), det vore således av intresse att närmare undersöka vilken av dessa tre behov som bäst leder till en god hälsa. För att skapa en djupare förståelse av huruvida hälsan påverkas av vilken typ av passion samt grad av självbestämmande vore det intressant att utföra en kvalitativ undersökningsdesign.

Referenser

Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise, 13,* 51-59.

Biddle, S., Soos, I., & Chatzisarantis, N. (1999). Predicting Physical Activity Intentions using Goal Perspective and Self-Determintion Theory approaches. *European Psychologist, 4,* 83-89.

Brace,N.,Kemp,R., & Snelgar,R. (2009). *SPSS for Psychologists.* New York: Palgrave McMillan.

Bronsberg, B., & Vestlund, N. (2004). *Bränn inte ut dig.* Falun: ScandBook AB.

Brülde, B., & Tengland, P-A. (2003). *Hälsa och sjukdom: en begreppslig utredning.* Lund: Studentlitteratur.

Carpentier, J., Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2012). Ruminations and Flow: Why Do People with a More Harmonious Passion Experience Higher Well-Being? *Journal of Hapiness Studie, 13,* 501-518.

Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., & Hall, H. K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 655-661.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000a). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000b). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology, 25,* 54–67.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology, 49,* 182-185.

Donahue, E. G., Rip, B., & Vallerand, R. J. (2009). When winning is everything: On passion, identity and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 10,* 526-534.

Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1995). Differences in Motivation for Sport and Exercise and Their Relations with Participation and Mental Health. *Journal of Sport Behavior, 16,* 124-146.

FYSS (2008). Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Statens Folkhälsoinstitut. Stockholm: Elanders.

Gagné, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). The effects of parent and coach autonomy support on need satisfaction and weel being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology, 15,* 372-390.

Gillison, F., Standage, M., & Skevington, S. M. (2006). Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: A self-determination theory approach. *Health Education Research, 21,* 836–847.

Goldberg, D. P. (1972). *The Detection of Psychiatric illness by Questionnaire*. Oxford University Press: London.

Hagger, M., & Chatzisarantis, N. L. D. (2008). Self-determination theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1,* 79-103.

Hassmén, P., Hassmén, N., Gustafsson, H., & Lundkvist, E. (2011). Passionens pris. *Svensk idrottsforskning, 1,* 39-42.

Hassmén, P., Hassmén, N., & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi.* Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Ivarsson, A., Andersen, M. B., Johnson, U., & Lindwall, M. (2012). To adjust or not adjust: Nonparametric effect sizes, confidence intervals, and real-world meaning. *Psychology of Sport and Exercise, 14,* 97-102.

Jõesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2011). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise, 13,* 257-262.

Lindberg, L., Larsson, N., & Bremberg, S. (1999). Ungdomars psykiska hälsa – utvärdering av ett mätinstrument. *Centrum för Barn- och Ungdomshälsa.*

Mack, D. E., Wilson, P. M., Oster, K. G., Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Sylvester, B. D. (2011). Well-being in volleyball players: Examining the contributions of independent and balanced psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise, 12,* 533-539.

Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S-J., Lacaille, N., Bouffard, T., & Koestner, R. (2009). On the Development of Harmonious and Obsessive Passion: The Role of Autonomy Support, Activity Specialization, and Identification With the Activity. *Journal of Personality, 77,* 601-645.

Markland, D. (1999). Self-determination moderates the effects of perceived competence in intrinsic motivation in an exercise setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 21,* 351-361.

Markland, D., & Hardy, L. (1997). On the factorial and construct validity of the Intrinsic Motivation Inventory: Conceptual and operational concerns. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 68,* 20-32.

Megel, M. E., Wade, F., Hawkins, P., & Norton, J. (1994). Health promotion, self-esteem, and weight among female college freshmen. *Health Values: The Journal of Health Behavior, Education & Promotion, 18,* 10-19.

Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *Brittish Journal of Educational Psychology, 71,* 225-242.

Papaioannou, A. (1994). Development of a questionnaire to measure achievement orientations in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 65,* 11-20.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). *Motivation and Emotion, 25,* 279-306.

Pellmer, K., Wramner, B., & Wramner, H. (2012). *Grundläggande folkhälsovetenskap.* Stockholm: Liber.

Preacher, K.J., & Hayes, A.F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments & Computers, 36*, 717-731.

Preacher, K.J., & Hayes, A.F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40,* 879-891.

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence, and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26,* 419-435.

Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise, 7,* 269-286.

Rip, B., Fortin, S., & Vallerand, R. J. (2009). The Relationship between Passion and Injury in Dance Students. *Journal of Dance Medicine and Science, 10*, 14-20.

Rouse, P. C., Ntoumanis, N., Duda, J. L., Jolly, K., & Williams, G. C. (2011). In the beginning: Role of autonomy support on the motivation, mental health and intensions of participants entering an exercise referral scheme. *Psychology and health, 26,* 729-749.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55,* 68-78.

Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology, 6,* 107-124.

Sheldon, K., & Deci, E. (1996). *The Self-Determination Scale*. Opublicerat manus. Universitetet i Rochester.

Sheldon, K.M., Ryan, R.M., & Reis, H. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22,* 1270-1279.

Smith, A., Ntoumanis, N., & Duda, J. (2007). Goal Striving, Goal Attainment, and Well-Being: Adapting and Testing the Self-Concordance Model in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 29,* 763-782.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (redaktörer). (2007). *Positive Psychology. The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths.* Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc.

Solberg, P. A., & Halvari, H. (2009). Percived autonomy support, personal goal content, and emotional well-being among elite athletes: mediating effects of reasons for goals. *Perceptual and Motor Skills, 108,* 721-743.

Standage, M., Gillison, F. B., Ntoumanis, N., & Treasure, D. C. (2012). Predicting Students' Physical Activity and Health-Related Well-Being: A Prospective Cross-Domain Investigation of Motivation Across School Physical Education and Exercise Settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 34,* 37-60.

Standage, M., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory and exercise motivation: Facilitating self-regulatory processes to support and maintain healthy and well-being. In G.C. Roberts & D.C. Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise* (3rd ed., pp. 233–270). Champaign, IL: Human Kinetics.

Statens folkhälsoinstitut. (2011). Fysisk hälsa. Hämtad 10 oktober, 2012, från http://www.fhi.se/Statistik-uppfoljning/Nationella-folkhalsoenkaten/Fysisk-halsa/Fysisk hälsa - FHI .

Stensung, F., & Harvold-Dalskau, L. H. (2010). Passion, self-esteem and the role of comparative performance evaluation. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 32,* 881-894.

Stephan, Y., Deroche, T., Brewer, B. W., Caudroit, J., & Le Scanff, C. (2009). Predictors of perceived susceptibility to sport-related injury among competitive runners: The role of prior experience, neuroticism, and passion for running. *Applied Psychology: An International Review, 58,* 672-687.

Svenska Fotbollsförbundet. (2010). *Det hänger på de unga.* Hämtad 7 maj, 2012, från http://svenskfotboll.se/arkiv/svensk-fotboll/2010/12/det-hanger-pa-de-unga-/.

Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M-A., & Rousseau, F. (2008). Passion and performance attaintment in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9,* 373-392.

Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Ratelle, C., Léonard, M., Blanchard, C., Koestner, R., & Gagné, M. (2003). Les Passions de l'Âme: On Obsessive and Harmonious Passion. *Journal of Personality and Social Psychology, 85,* 756-767.

Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M. E., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. M. (2006). Passion in Sport: A Look at Determinants and Affective Experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 28,* 454-478.

Vansteenkiste, M., Mouratidis, A., & Lens, W. (2010a). Detaching Reasons From Aims: Fair Play and Well-Being in Soccer as a Function of Pursuing Performance-Approach Goals for Autonomous or Controlling Reasons. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 32,* 217-242.

Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010b). The Development of the Five Mini-Theories of Self-Determination Theory: An Historical Overview, Emerging Trends, and Future Directions. *Advances in Motivation and Achivement, 16,* 105-165.

Wang, C. K. J., Chatzisarantis, N. L. D., Spray, C. M., & Biddle, S. J. H. (2002). Achievement goal profiles in school physical education: Differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *Brittish Journal of Educational Psychology, 72,* 433-445.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology, 70,* 115-126.

World Health Organisation. (2009). *Global Health Risks – Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva: World Health Organization.